いつでもモチベーションアップできる
魔法のＮＬＰ重要ワーク集

日本ＮＬＰコーチング協会
シナジープラス株式会社

【はじめに】

はじめまして。
シナジープラス株式会社／日本NLPコーチング協会の三宅裕之です。
「NLPワーク集」をダウンロードいただきありがとうございます。

数あるNLPのワークの中から、日常で使えるNLPの重要な6つのスキルのワークを目的とやり方を順序立ててご説明いたします。
NLPのスキルは、自分自身を変化させていくものから、人間関係を良くしていくものや他者に影響力を与えるものまで様々です。このワーク集では、主に自分自身のモチベーションに特化したものを紹介しています。

実際には、セミナーの場においてトレーナーの誘導の元に行っていくものですので、多少は理解しにくい部分もあるかもしれませんが、いずれのワークも、自分の状態を良いものに変えてくれるものです。
まずは、「無料動画レクチャー」をご覧いただいたうえで、こちらのワーク集も合わせてご活用ください。その変化を実感することでしょう。
このワーク集が、あなたの人生をさらに豊かなものするお役に少しでも立てれば幸いです。

【目次】

1．NLPの起源と目的

2．NLPとは

3．目標を明確にしてモチベーションアップ！
（アウトカム（望む結果）の設定～8フレームアウトカム～）

4．イメージを変えてモチベーションアップ！（サブモダリティ）
サブモダリティ・チェンジ（イメージを変えて良い状態に）

5．条件付けでモチベーションアップ（アンカリング）

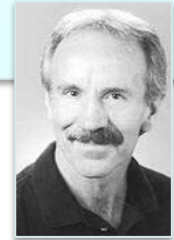
6．魔法の輪でいつでもモチベーションアップ
（サークル・オブ・エクセレンス）

7．タイムマシンで過去からパワーをもらいモチベーションアップ！
（タイムライン）

8．一瞬で嫌なイメージを良いイメージに変えて
モチベーションアップ！ （スウィッシュパターン）

9．シナジープラスのサービス紹介

NLPの起源

NLPは1970年代初頭、米国カリフォルニア州サンタクルーズで、
リチャード・バンドラーとジョン・グリンダー 両博士によって体系化されました。
これは、当時活躍した**天才セラピストの3人**（催眠療法のミルトン・エリクソン 、
ゲシュタルトセラピーのフレデリック・パールズ 、家族療法のバージニア・サティア）
が**治療に行っているコミュニケーション手法（言語、非言語）を、徹底的に研究する
ことでモデル化**されました。その後、NLPは、その効果が話題となり、多くの
セラピストやカウンセラーに広まり、1980年代に入ると、治療を目的とするものから、
コミュニケーション全般の具体的なスキルとしてNLPが注目され、スポーツ分野や
政治の世界、医療業界、企業経営者やトップビジネスマンなど、様々な分野で
活用されています。日本でも近年ブームになってきており、NLP関連の書籍が多数
出版されております。

Richard Bandler　　John Grinder

NLPを目的（活用して得られること）

この技術をマスターすることにより、以下のことが可能になるでしょう。

- ☑ **望む結果が出せる。**
- ☑ **感情と行動をコントロールできるようになる。**
- ☑ **自分自身への自信がつく**
- ☑ **他者への圧倒的な影響力が身につく**
- ☑ **進むべきビジョンが明確になる**
- ☑ **過去のトラウマ・恐怖症などから解放される**
- ☑ **学び方を学べ、学習効果が向上する。**
- ☑ **悪習慣を改善する**

ＮＬＰとは

NLPとは、(Neuro Linguistic Programming:神経言語プログラミング)の略称です。
NLPは、別名「脳の取扱説明書」と言われているように、「脳」がどのように情報をインプットし、
内部で処理をして、更にアウトプットしているのかということを「N＝神経(五感)」「L＝言語」
「P＝プログラミング」という観点から解き明かしたものです。

NLPは卓越性の研究から始まりました。つまり、優れていると言われる人がどのように情報を処理して、
アウトプットしているのかを研究していった訳です。簡単な例をお話すると、
<u>上司に企画書を提出したが理解してもらえない状況があったとします</u>。

この状況に、違う考え方とする、AさんとBさんがいるとします。

Aさんは、
【上司の頭が固くて問題】という考え方(情報処理)をして、
【居酒屋で愚痴を言い、企画書は諦める】という行動(アウトプット)を行います。
同じ状況でも、Bさんは、

【自分の企画書のレベルを上げるチャンス、上司とさらに深い信頼関係を作る良い機会】という考え方(情報処理)をして【更にブラッシュアップした企画書を提出する】という行動(アウトプット)を出します。

同じ状況に対して、どうしてこのような違いが出てくるのかを細かく見ていくと、この「神経(五感)」「言語(言葉と音やボディランゲージなどの非言語情報)」「プログラミング(パターン)」が鍵を握っているのです。

N:**Neuro(神経)**とは、体の神経経路システムのことです。この神経経路システムは、五感(視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚)を通して認知した情報を、脳に運んだり、逆に脳から体の細部に伝えます。NLPではこのシステムのことを、総称して「五感」と呼んでいることが多いです。そして、私たちは様々な情報をこの五感を通して体験(見たり、聞いたり、感じたり)しています。

L:**Linguistic(言語)**とは、五感で得られた情報が言葉や非言語でコード化され、意味づけされることです。
例えばマイナス10度の世界を表現するのに、マイナス10度を五感でイメージして、その体験を「とっても寒い。寒いの嫌い!」という言葉でコード化したり、目を見開き、体を震わせる動作(非言語情報)などで意味付けを行います。このように言語(非言語含む)は、五感を通して形作った体験に意味を与えていきます。

P:**Programming(プログラミング)**とは、上述のN(五感)を通して得た体験に、L(言語)で意味付けがなされていくと、やがてプログラムとなっていくことです。

例えば、何度も繰り返し行なってきた体験と、それに紐づいて意味付けされてきたパターンは、自動的なプログラム(自動反応)となります。先程のAさんは、自分の意見が通らないとあきらめる。というパターンを持っていたかもしれません。一方Bさんは、自分の意見が通らないと更に探求するというパターンを持っていたのでしょう。このように、自動的に起きる感情や反応、行動をNLPではプログラミングと呼んでいます。このプログラミングが、私たちの結果を作り出しています。

私たちの脳は、この3つ(N、L、P)を常に行っています。そしてどのように「N＝神経(五感)」と「L＝(言語)」を「P＝プログラミング」すれば、自分の望む結果(目標)を得られるのか、そして、役に立たないプログラミング(パターン)を書き換えていけるのか、という点を心理学や言語学、神経生理学などの観点から解き明かしていったのがNLPです。

まず最初に、本当に自分がなりたい姿や望む結果を明確にしましょう。

NLPでは、自分の「望む結果」や「目的」「目標」を明確にすることを重視しています。

これは「脳のしくみ」の観点からも必要なことで、**リアルに目標をイメージすることで、**

潜在意識がそのサポートを行い、結果を出す行動を無意識に後押ししてくれます。

例えば、「ベンツを欲しい」と思ったら、そう思わなかった時と比べて、街中を走る

ベンツの数が多くなっていることに気がつくでしょう。

これは実際にその台数は変わっていませんが、「望む結果」を成し遂げるために必要な

情報が多くの情報の中から振り分けられてどんどん入ってくることを表しています。

つまり、「ベンツが欲しい」と望むと、それに関連する情報がたくさん無意識に入ってきます

（ベンツもこんなに車種があるのか、ベンツに乗ってる人はこんな人なんだ、）

と。そして、自分の言動も自然と、「望む結果」に近づくようなものになっていくのです。

この便利な「脳のしくみ」を活用して、自分の望む結果を明確にしていくスキルが

この**「8フレームアウトカム（目標・望む結果）」**です。

次ページの8つの質問を考えていくことで、自分の「望む結果」とそれに沿った

「ファーストステップ」を明確にすることができる効果的なワークです。

次ページのワークに取り組んでみましょう

以下の質問に対して答えていきましょう。目標から行動までが明確になります。

①あなたが創り出したい(手に入れたい)結果は何ですか？（具体的に、肯定的な表現で）
（例：夏に自分が着たい水着を着れるようにダイエットして、体重を●●Kgと体脂肪率を●●%にする。）

②その結果が手に入ったことは、どのようにして分かりますか？（根拠、証）
（例：体重と体脂肪率の結果数値と、実際の水着を着た上での納得度。）

③その結果は、いつ、どこで、誰と創りますか？
（どんな緊急性がありますか。→より具体的、現実的になる）
（例：今年の7月、●●さんと海に行くのでその時までに。母親に体重報告をして協力もらう。）

④その結果が得られるとどのような影響がありますか？
（自分だけのエゴ的な望みではなく、家族、友人、社会など自分を取り巻く環境をチェック）
（例：素敵な水着が着れることの喜び、何より自分に自信が持てる。
できなかったことができるようになることで、仕事にもチャレンジする意欲が湧いてきそう。）

**⑤その結果を手に入れるために役立つ既に持っているリソース（能力、信念、協力者等）、
さらに必要なリソースは何ですか？**
（＊リソース（資源）は、望む結果を達成するために役立つ全てのものです。
Ex)知識、資質、能力、人脈、経験、経験により得たもの、お金、身体、、）
（例：全面協力してくれる母親。以前にダイエットをして5Kg痩せた経験。はっきり言ってくれる友人●●さん。
負けず嫌いな性格。）

⑥その結果を手に入れるのを止めているものは何ですか？（制限を加えているものを確認）
（例：続かなかった時に、やっぱりできない駄目な人間だと思ってしまう恐れ。
食べたいものが食べられなくなる（楽しみが無くなってしまう）という恐れ。）

⑦その結果を手に入れることは、あなたにとってどんな意味がありますか？
どんな社会的意義がありますか。（もっとも奥深くにある価値観の探究）
（例：見た目の美しさと自分に対する圧倒的な自信と感動を得ることができる）

⑧その結果を手に入れるために、まず何から始めますか？（第一歩の確認）
（例：インプット：3度の食事以外の間食はしない。 アウトプット：週2回のジム通い。）

**上記のステップで目標設定をすることにより、目標が明確になると同時に、
達成に向けての行動がスムーズにスタートできるようになります。**

■サブモダリティとは、五感を作り上げる構成要素のことです。

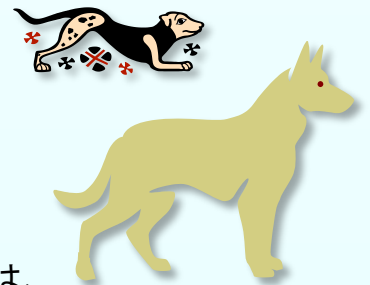
私たちの『体験・経験』は、N:（神経＝五感）を通して認識し、記憶保存されていきます。
まず、今周囲に見えるものを見渡してみて、一つのものを見つめてみてください。
それをどんな風に捉えているのでしょうか？　**例えば、テレビが見えたとします。**
それを「視覚」は更に細かな構成要素で捉えています。つまり、

ー距離：1m位先に　**ー色**：全体的に黒っぽい色をした、　**ー大きさ**：32インチで横が1m弱位の、
ー形：長方形の　テレビが見えています。

「見る＝視覚」と言っても、様々な構成要素があることがわかります。同じように、「聴覚」にも、
音のボリューム、リズム、強弱、テンポ、方向など、たくさんの構成要素で「音＝聴覚」は
成り立っています。**（次ページ図参照）。**

NLPでは**この五感を構成する要素のことをサブモダリティ（従属要素）**と呼んでいます。

このサブモダリティは、私たちの記憶やイメージに大きな影響を与えています。
私たちがある『体験・経験』を思い出す時に、私たちは自分が勝手に思い描いた記憶（解釈）
を呼び起こします。例えば、

犬がとっても怖いA君と、犬がとっても大好きなB君が道を歩いていたら、1mほどの大きさの犬が
近寄ってきました。犬は彼らに近づきクンクン匂いを嗅いで去って行きました。
この体験について、その後彼らは話しました。
A君「とっても大きい犬だったね。下手すると僕くらい（1.6m）あったよね？」
B君「いやいや、そんなに大きくないでしょ。この位（肩幅大）だよ。」
A君「う～って、低い声でうなってたしねー。」
B君「いやいや、高くかわいい声で鳴いてたよ。」

このように、同じ状況にあっても、人によってその「体験」は異なります。その鍵は、
このサブモダリティにあります。この例で言えば、犬が怖いA君は、怖かった体験として、
自分が怖くなるような記憶保存の仕方をしています。つまり、大きな犬で低い声で唸っていた。
一方、B君はその逆の記憶保存をしているのがわかります。ここで大事なことは**、2人の記憶は、
事実が自分なり無意識の演出で編集されている**ことです。

サブモダリティの活用の仕方としては、この**自分で編集した記憶をサブモダリティを通して、
変えていける**ことです。つまり、記憶やイメージを自由に編集していけるのです。そうすることで、**自分で
自分の状態をコントロールすることができる**のです。先ほどのA君は、犬の体験を思い出すと怖い状態に
なります。それは、サブモダリィレベルで自分を怖がらせる記憶保存の仕方をしているからです。その記憶
イメージを更に編集してしまって、かわいい声の小型犬にしてしまえば、安心できる状態になれるのです。

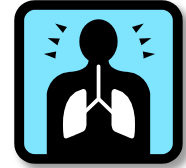
過去の事実（体験）はもうどこにもありません。あるのは、自分が無意識に編集した解釈の記憶・イメ
ージだけです。この記憶・イメージを変えるために、サブモダリティを変化させ記憶・イメージを
変化させて、最終的に自分の状態を良い方向に変えていけるのです。

■サブモダリティ一覧

視覚のｻﾌﾞﾓﾀﾞﾘﾃｨ

- 明るさ（明度）
- カラー／白黒
- 鮮明さ（明瞭、ブレ）
- 大きさ（サイズ）
- 形
- 距離（遠い近い）
- 深度（深い浅い）
- コントラスト（明瞭霞み）
- スピード（速い遅い）
- 位置（右左上下）
- 動き（動画静止画）
- アニメ、実写〈リアル〉
- **傍観者的、当事者的**

聴覚のｻﾌﾞﾓﾀﾞﾘﾃｨ

- 音質／トーン
- 方向（ｽﾃﾚｵ、ﾓﾉﾗﾙ）
- ボリューム
- 調子
- ピッチ（高低）
- 明瞭さ
- スピード
- 持続性（途切れる）
- 距離
- 場所（上下左右）
- 言葉／音
- リズム

身体感覚のｻﾌﾞﾓﾀﾞﾘﾃｨ

- 場所（身体のどこか）
- 圧力
- 温度
- 湿度
- 質感（感触）
- 強度
- 密度
- 硬度
- 重量
- 動き
- 継続時間
- 弾力／張力

■サブモダリティ・チェンジの日常活用法

- 望む未来を自分の望むように生き生きと描くことができる。
- 過去の嫌な体験の記憶を、自由な形に変えて現在を良い状態に変えていける。
- **苦手な人の印象を良い印象に変えて、自分の反応を変えることができる。**

次ページのワークに取り組んでみましょう

苦手な人のイメージ（記憶）を良い印象に変化させる。

① 目をつぶった状態で苦手な人を思い浮かべて、見えるもの、聞こえる音、その感じを確認します。

② 今作ったようにイメージしているから、苦手意識を持っているかもしれません。
そのイメージを変えてみたいと思ったら、以下の方法を参考によく読んでから
イメージを変えてみてください。

③ ■**圧迫感を取り除きたい場合：**
・見えている部分をドアップから、体全身と背景も見えるようにしてみます。
・距離ももっと遠くにしてみます。
・その人の大きさをどんどん小さくして、豆粒位にしてみてます。

楽しくなる、気にならない、大したことないような感じを自分で考えて、
いろんなアイデアを試してみましょう。

■**面白く変化させたい場合：**
・その人にバカ殿のヅラを被せてみてます。
・自分が笑えるBGMを流してみます。（笑点や運動会の曲など）

その他、自分の創造性を発揮して、いろいろな音を変えてみてください。

■**好意を持たせたい場合：**
・自分の好きな匂いをつけてみます。
・自分の好きなBGMを掛けてみてます。
・自分の居心地の良い距離感、温度感にしみます。

その他、自分のクリエイティブさを発揮していろいろとイメージを変えてみてください。

④ 苦手だった人の印象はどのように変わりましたか？
（その人を思い出すと、笑いが込み上げてくる。かわいらしくなった。）

⑤ 今度その方とお会いする未来の状況をイメージしてみて、
自分がどんな反応になるかシュミレーションしてみましょう。

苦手な記憶イメージを良い具合に編集し、自分の状態を良い状態にします。

条件付けでモチベーションアップ（アンカリング）

■アンカリングとは、五感を通して起こった一定の【刺激】に対して、一定の条件づけられた【反応】を引き起こす仕組みを作ることです。（感覚の条件付け）

パブロフの犬をご存知でしょうか。そう、犬にベルの音を聞かせてから餌を与えることを続けると、ベルの音を聞いただけでヨダレを出すようになる、というものです。
ベルという【刺激】とヨダレという【反応】が結びつき、条件付けされた訳です。
この【刺激】と【反応】の条件付けを人間にもやってしまおう、
というのがアンカリングという手法です。

ちなみにアンカーとは碇（いかり）を下ろすという意味です。
ある刺激に自然に反応するように、脳に碇を下ろしておこう
ということです。

反応

■五感を活用した　アンカリングの事例

五感への刺激がトリガー（引き金）となり、その五感と結びついた過去の体験や経験が
よみがえり、ある特定の反応や感情が呼び起こされます。～アンカーの例

①**視覚**：特定の状況、状態を見ることである状態になる。
（例：ファッション、シンボル、広告、思い出のもの）
＊赤信号を見ると止まる。　＊ハワイの映像を見ると安らぐ。

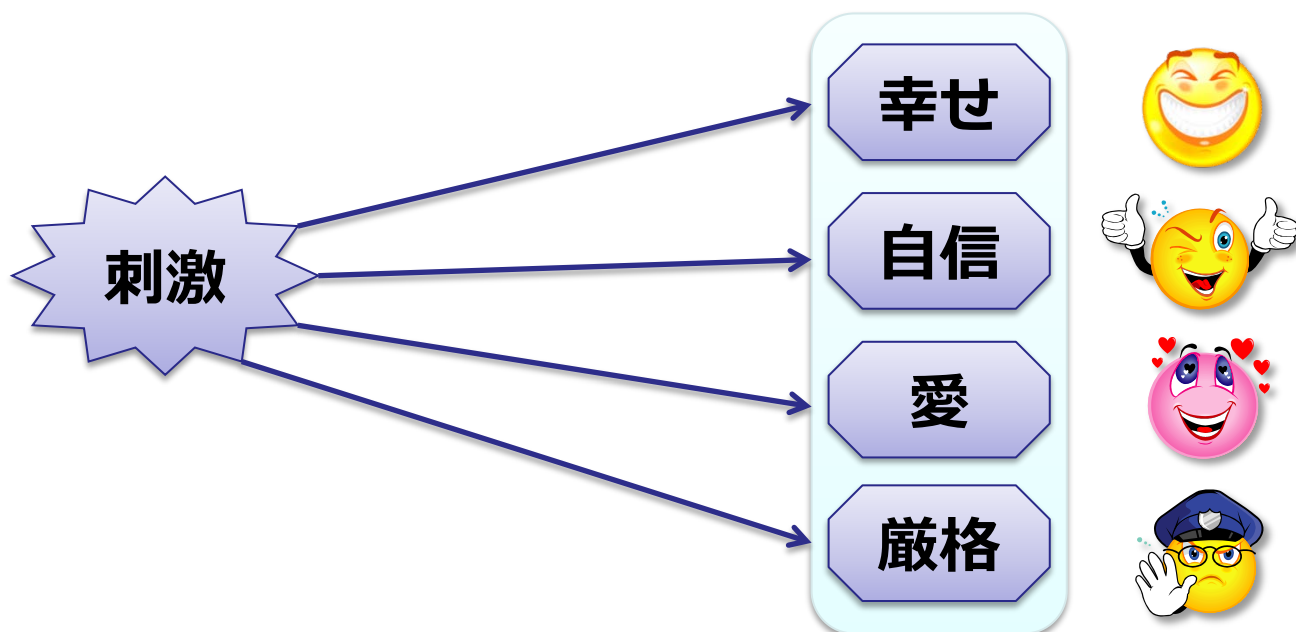
②**聴覚**：特定の言葉や音楽を聴くことである状態になる。
（例：思い出の曲、特定のトーン、音）　＊映画ロッキーの曲を聞くとやる気が出る。
＊やめられない 止まらない♪　●●（CM）

③**触覚**：特定の感覚を受けることである状態になる。
（例：強いジェスチャー、肌触り、特定の痛み）＊シャワーを浴びるとリラックスできる。

④**臭覚・味覚**：特定の感覚を受けることである状態になる。
（例：特定の匂い、特定の味。）　＊味噌汁の匂いを嗅ぐと、懐かしい気持ちになる。

■ アンカリングの日常場面での活用例

●状況に応じて、**自分を望む状態に持っていくアンカリングができると、高いパフォーマンスを発揮することができます**。以下のような大事な場面で、自分の望む状態にすることができます。

・人前で話す前、重要な会議の前に、自信のある状態に。
・テストを受ける前に、リラックス状態に。
・怒りの感情が沸いた時に気持ちを切り替えて、笑いのある状態に。
・クライアントとの交渉前に、リラクッスと集中を同時に。
・勝負デートの前・・・・・・包容力のある自分に。

反応（感情や状態）は自分で選べます。
なりたい状態にいつでもなれることで、
自分の感情コントロールができます。

＊アンカーは同じものを同じ場所に、かければかけるほど強くなります。強化されないアンカーは記憶のように消えていきます。

次ページのワークに取り組んでみましょう

いつでも瞬時にやる気になる方法

① アンカリングする場所（刺激ポイント）を決めます。例） 右手の手首をグッと押す。

② アンカリングしたい感情や状態（なりたい状態）を決めます。今回は、あなたが自信に満ち溢れていたり、ワクワクしてとてもやる気に満ち溢れた状態を思い出して下さい。
＊ やる気になる「音楽」をかけると更に、やる気の状態が高まってきます。
（例：映画トップガンのテーマ、ロッキーのテーマ、情熱大陸のテーマ等）

大きく深呼吸をして、その時に戻って入り込んで、その出来事について、よく思い出してイメージして下さい。より具体的なワンシーンが良いでしょう。例えば、高校の時の部活の思い出、という漠然としたものより、全国大会に向けて頑張った高3の最後の夏の大会で、逆転シュートを決める前の瞬間など、明確なワンシーンがいいでしょう。それをフルカラーで、鮮明に思い出します。人によっては、自分以外の人がスローモーションになっている状態をイメージするかもしれません。

更に、映像だけでなく聞こえていた音もはっきり思い出します。どこから、どんな音量で、どんな音や声が聞こえていたか。そしてその時の体の感覚も。体温や気温、汗の度合や脈拍の速さなど、全ての感覚を「いま」感じます。

③ いよいよアンカリング。気分が最高潮に達する直前で、①で決めた刺激を加えます。
（ 例：右手の手首をグッと押す。など自分で決めた刺激を特定の場所に行う）

④ 終わったら、深呼吸をするか、別のこと（今日の朝ご飯など）を考えて、
状態をニュートラルに戻します。

⑤ 必要に応じて②～④を2、3回繰り返して、アンカーを強化します。

⑥ アンカリングが成立しているか、リピートできるかのチェックを行います。
アンカリングした場所に触れて （例：右手の手首をグッと押すなど）、
やる気の状態が呼び起こされるか確認してみてください。

⑦ 瞬時にやる気のある状態になれればOK。できなければ、②～④を繰り返します。

⑧ 最後に、今度この状態を使いたい状況を思い浮かべ（勉強する時など）、このアンカーを使っている姿を思い浮かべて感覚に刻みつけておきます。

このワークより、いつでもモチベーションにあふれた状態を作り出すことができるようになります。

■サークルオブエクセレンスとは、目の前にイメージしたサークル（輪）に自分が入ることにより、いつでも自分の望む状態になれる手法です。その輪に入ると自分が素晴らしい状態になることを条件付けします。

いつでも瞬時に望む状態になる方法

① 過去の「とてもうまくいっている、望ましい状態」を思い出して下さい。
（例：仕事で自分が企画して始めたプロジェクトで、クライアントに喜ばれた時）

② 目の前の床に自分が入れるくらいの輪（エクセレントサークル）をイメージしてください。どんな色をしているかをイメージしてみましょう。（例：目の前の輪から光が放たれている。）

③ ①のとても良い状態を呼び起こし、エクセレントサークルの中に入ります。

④ そこでの感覚を十分に味わいます。映像だけでなく聞こえていた声や音もはっきり思い出し、その時の体の感覚も、「いま十分に」感じます。
そして、良い状態を何倍にもして行って下さい。

⑤ 充分味わったら、サークルの外に出ます。

⑥ 大きく深呼吸を2回します。

⑦ 再びエクセレントサークルをイメージし、その中に入ってみましょう。
十分にその感じを味わってください。

⑧ エクセレントサークルに入ると、とても良い状態になることが確認できたら、サークルから出ましょう。

⑨ 大きく2回深呼吸します。

⑩ 再びサークルに入ります。
（入ると、エクセレントな状態になれるまで　⑧、⑨を何度か繰り返します。）

⑪ 将来の夢や望ましい状態をイメージしながら、エクセレントサークルに入りましょう。

⑫ そこで何が起こっているかイメージしてください。
（何が見えますか？何が聞こえますか？どんな感じですか？）

⑬ 十分に味わったらサークルから出ましょう。

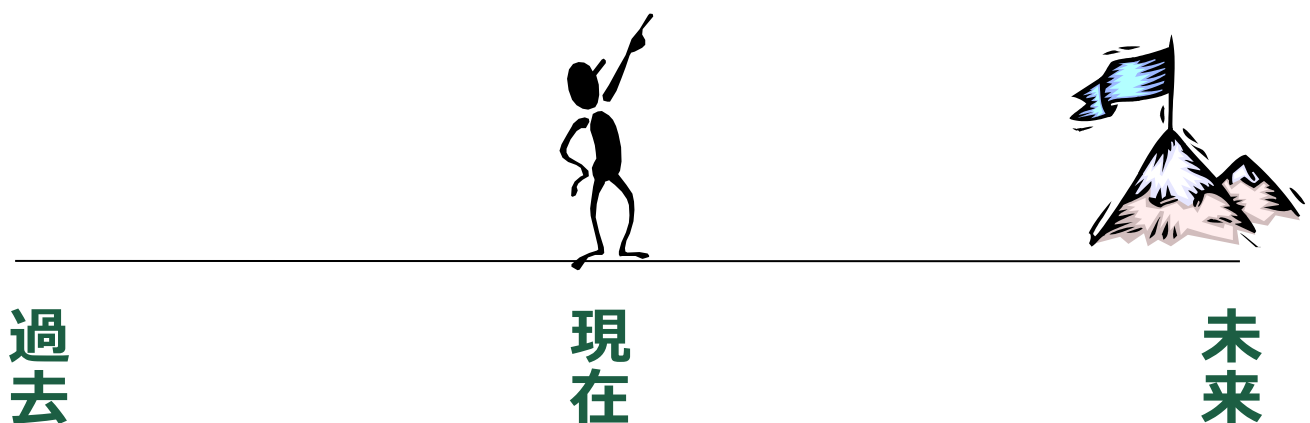
⑭ 好きな方法で、エクセレントサークルをしまいましょう。（イメージでコンパクト化してポケットにしまいましょう。次使う時はポケットから出すことができます。）

このワークにより、いつでも必要なエネルギーが自分から取り出せるようになります。

私たちは現在にのみ生きていますが、脳の中では過去、現在、未来という時間を自由に行き来できます。**タイムラインは、人が意識の中に持っている過去・現在・未来を示す時間軸のことです。**タイムラインのスキルは、この自分の時間軸を活用し、良い現在と未来を構築するのに役立てていくものです。頭の中だけでなく、実際にタイムラインを歩いて身体を動かし、五感全てを活用するので、とても大きな効果が生まれます。

タイムラインを活用して、以下のことが可能になります。

① **過去や未来から有益なリソースを獲得して現在に活かす。（ﾓﾁﾍﾞｰｼｮﾝｱｯﾌﾟ）**
② 過去の嫌な体験を書き変える。
③ 望む未来（達成した未来）を明確にイメージし創造できる。
④ 未来から現在への助言が得られる。

過去　　　　現在　　　　未来

次ページのワークに取り組んでみましょう

自分の過去からリソースを集めてモチベーションアップ！

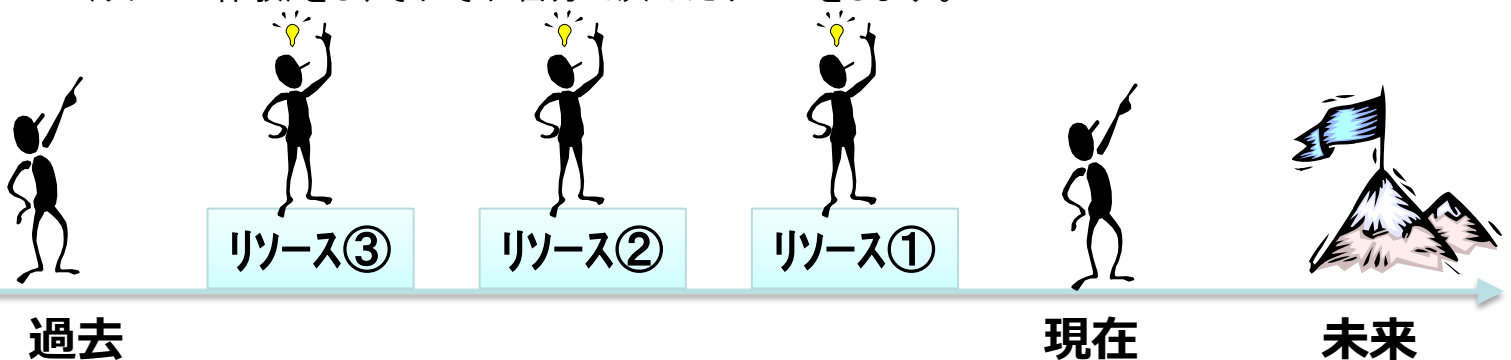
1. まず、前方が未来、後方が過去として一本の線(タイムライン)をイメージし、現在と思う地点に立ちます。そして、自分の呼吸に意識を向けてリラックスします。
   次に、5年以内の目標を定め、現時点から目標がどう見えるかを確認します。

2. 前を向いたまま、タイムラインを過去に向かって後ずさりするように歩いていきます。目標達成に向けて役立つ成功体験(リソース体験)があるところで止まります。＊なんとなく感じたところで止まります。

3. 止まったところで以下を自分に問いかけます。それはいつで、何をしていますか？ どこにいますか？何が見えますか？(視覚) 何が聞こえますか？(聴覚)どんな感じがしますか？(身体感覚)

4. 十分に体験を味わって頂き、十分に味わったら、その体験が思い起こせるよう
   アンカリングしてみましょう。(ex) ポーズを取ったり、左手の薬指をギュッと握るなど。

5. さらに過去にさかのぼってみます。

6. 同じように成功体験(リソース体験)に十分に浸り、3. を繰り返し、全部で3つの成功体験
   (リソース体験)をし、それぞれ自分で決めたポーズをします。

7. 3つ体験し終わったら、更に一歩下がって未来の方向を見ます。
   そして、今まで歩んできた道と未来を見渡してみてください。

8. 3つの体験を改めて味わいながら、一歩一歩未来に進んでいきます。それぞれの体験を拾い上げるようなイメージで、体験に十分浸ってリソースの力を強めます。そして、今までの3つのリソース体験をさらに体験していきます。【ひとつのリソース地点でアンカリングして、終えたら、さらに次の体験に進みます。】

9. 現在地点まで戻って、自分で決めたポーズをすることで、リソースを呼び起こします。

10. その状態のまま未来をイメージして、どのような変化があるかを確認します。

このワークにより、いつでも自分自身で過去の経験やリソースを活用できるようになります。

■ スウィッシュパターンとは、イメージや感じ方の変化を活用し、望ましくない行動のイメージを、一瞬にして新しい行動のイメージに変化させることで、自分自身の反応を変えていくスキルです。

スイッシュ・パターンはある状態A（望まない行動や習慣）のイメージを変換し、望む状態の新しいイメージに切り替え、望まない状態Aに対する自分の反応を変えていく手法です。
これにより、望まない状態Aは、新しい望む状態Bへのトリガー（引き金）となります。
スウィッシュパターンには、視覚を中心に行うものや聴覚のイメージを変えていくものなど、様々に手法があります。

■ スウィッシュパターンの活用例

・悪癖の改善　（イメージを変える）

ー甘いものを食べる自分　→　ジョギングする自分
ー2度寝してしまう自分　→1度ですっきり爽やかに起きる自分
ータバコを吸ってしまう自分　→深呼吸している自分

・思い出すと嫌な感じを得る事柄（人）のイメージを変える

ー特定の病気のイメージ　→　健やかに散歩しているイメージ

・ネガティブなイメージをポジティブなイメージに変える

ー自分が緊張してプレゼンしている姿　→　堂々とにこやかにプレゼンしている姿

次ページのワークに取り組んでみましょう

やめたい習慣のイメージを新たな行動イメージに置き換える

1. 解消したいと思っている衝動や特定の行動を選びます。
   (あるいは、嫌な出来事や体験でも可)
   例)コンビニがあるとつい寄ってしまい甘いものを買ってしまう。

2. 1. で選んだ行動や出来事を思い出し、最初のシーンをその時の自分の目線で
   目の前に描き見ます。
   例)コンビニの看板が見えたところのイメージ

3. ゆっくり深呼吸を2回します。

4. その行動や出来事を解決した、とても魅力的で生き生きとした
   望ましい状態を、音声なども加え、目の前に描きます。
   例)姿勢よく、笑顔で前を見て(看板を見ずに)さっそうと歩いている様子

5. ゆっくり深呼吸を2回します。

6. 目の前に、2. で作った解消したい行動や出来事を大きな
   明るいイメージで描き、同時に、4. で作った望ましい状態を
   小さい白黒の画像にして、左下の隅に置きます。

「シュッ」の音で
で入れ替える)

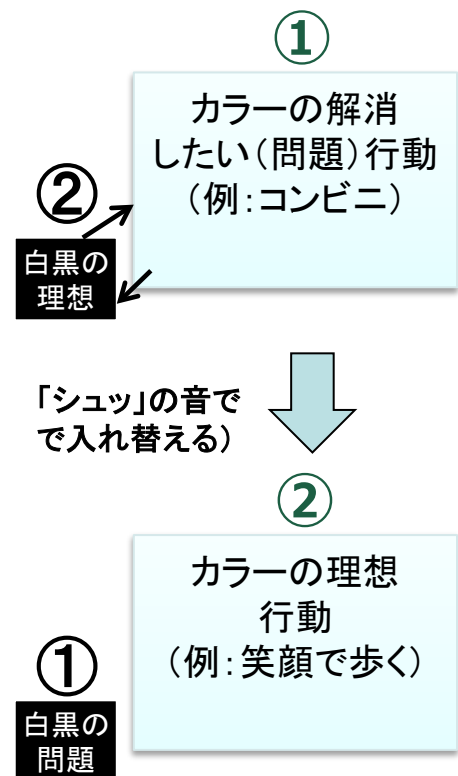
②

カラーの理想
行動
(例:笑顔で歩く)

7. 「シュッ」という声を出しながら、目の前の大きな
   明るい画像を暗く遠くにし、同時に、望ましい小さく暗い画像
   を、目の前に明るく大きな画像にして**入れ替えます**。

白黒の
問題

8. 6. ~7.　のプロセスを、1回ごとに1秒ほど視線を外して、
   5回繰り返します。(イメージを擦り込みます)

9. 未来に起こる1. のイメージを思い出してみて、変化を確認します。
   (例:コンビニの看板をイメージすると、さっそうと前を向いて歩いている
   イメージに変わる)

＊目はつぶっても開けたままでも構いません。

このワークにより、やめたい習慣や苦手意識が大きく改善されます。

いかがだったでしょうか。

本来はトレーナーの誘導の元に、ペアワークなどでやるものですので、うまくできなくても構いません。ワークの中に取り入れられている考え方だけでも、日常生活に活用してみてください。きっと変化が現れるはずです。

また、NLPは、自分自身に変化を起こすだけでなく、ビジネスから恋愛まで、他者への影響力を圧倒的に高めることが可能な技術です。

更に詳しく学びたい方のための各種セミナーやDVDもご用意しておりますので、ご興味がある方は次ページ以降のご案内もお読みください。

このたびは、「NLPはじめてキット」のダウンロードしていただきありがとうございました。

いつの日かお目にかかれることを楽しみにしております。

シナジープラスＮＬＰ講座
サービス紹介

日本NLPコーチング協会（旧NLPセミナーズ）／シナジープラス株式会社

弊社のＮＬＰにご興味をお持ちいただき、ありがとうございます。
本資料で、より深くシナジープラス社のＮＬＰをご理解いただければと思います。

【目次】

Ｐ１．　ＮＬＰとは
Ｐ２．　シナジープラスの「三宅式ＮＬＰコーチング」とは
Ｐ３．　講師紹介
Ｐ４．　ＮＬＰプログラム全体像
Ｐ５．　弊社のＮＬＰが選ばれる理由
Ｐ８．　ＮＬＰ入門セミナー
Ｐ９．　２日間速習ＮＬＰセミナー
Ｐ１１.ＤＶＤ版 ２日間速習ＮＬＰ
Ｐ１３.２日間速習ＮＬＰセミナー　参加者の声
Ｐ１５.米国ＮＬＰ協会認定ＮＬＰプラクティショナー資格コース
Ｐ１７.米国ＮＬＰ協会認定ビジネスマスタープラクティショナー資格コース
Ｐ１９.米国ＮＬＰ協会認定ビジネストレーナー資格コース

ＮＬＰとは

ＮＬＰの起源

NLP（神経言語プログラミング）とは、リチャード・バンドラーとジョン・グリンダー両博士によって体系化された**「脳の使い方」と「コミュニケーション」の技法**です。

1970年代に活躍した天才セラピストである、
催眠療法のミルトン・エリクソン
ゲシュタルトセラピーのフレデリック（フリッツ）・パールズ
家族療法のバージニア・サティアや、
第一線で活躍するビジネスリーダー、アスリートなどが使っている能力を当時心理学部の学生だったバンドラー氏と言語学者であるグリンダー氏が、技術として体系化したものです。

NLPは、その効果が話題となり、多くのセラピストやカウンセラーに広まりました。
1980年代に入ると、治療を目的とするものから、コミュニケーション全般の具体的なスキルとしてNLPが注目され、活用されることとなっていきました。

この技術をマスターすることにより、
「自分の感情を自在にコントロールし、かつ他人に対する影響力を圧倒的に強めること」
が可能になります。

オバマ大統領もNLPを学びスピーチに活用するなど、
NLPの手法がスポーツ分野や政治の世界、医療業界、企業経営者やトップビジネスマンなど、様々な分野で活用されています。
日本でも、近年ブームになっているのでご存知の方も多いかと思います。

ＮＬＰの意味

N：Neuro　神経(五感)
人間の行動はすべて五感（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）から発しており、
それぞれの感覚の基になる神経「Neuro」。

L：Linguistic　言語
五感で得られた情報をコード化し、意味づけをして、更に思考や行動を順序立てて、
相手に情報を伝える「言語」「Linguistic」

P：Programming　プログラミング
望む結果を得るための、自由な思考や行動を組み立てていくパターン「Programming」

この**3要素からの相互作用**によって、人の身体や行動に、どのような影響がでていくのかという基本的な仕組みを、科学と心理学の視点から解明したものがNLPであるといわれています。
上記のような観点からNLPは**「脳の取り扱い説明書」**とも言われています。
また、NLPは天才たちの使う『言葉の使い方』や、『ノンバーバル（非言語）の使い方』、『無意識の活用の仕方』といったものを科学的に分析し、体系化し、誰もが簡単に実践できるように作られました。
NLPが「現代最高のコミュニケーション技術」と呼ばれる理由がここにあります。

シナジープラスの「三宅式ＮＬＰコーチング」とは

ＮＬＰを超えたＮＬＰ　「三宅式ＮＬＰコーチング」とは？

シナジープラスでは、国内外のNLPのプログラムを研究しています。その上で、オーソドックスな伝統的NLPから、第三世代と呼ばれる比較的新しい考え方のNLPまでを幅広く押さえ、さらに「コーチング」「催眠療法」「性格タイプ分析」「引き寄せの法則」「東洋哲学」、さらには「食生活」までを取り入れた**「三宅式NLPコーチング」**を提供しています。世界一のカリキュラムを自負しています。
以下に、私たちが提供する「三宅式NLPコーチング」の4つのステップをご紹介します。

STEP1. 自分と繋がる

コミュニケーションの第一段階は、他人とのコミュニケーションではなく、自分自身とのコミュニケーションです。心の底から湧きあがる目標の描き方、モチベーションや自分の感情のコントロールの仕方などを身につけます。
さらに、脳の使い方であるNLP以外にも、食生活、呼吸法、スピリチュアルな分野までも取り入れたホリスティック（全体的）なアプローチを行っていきます。

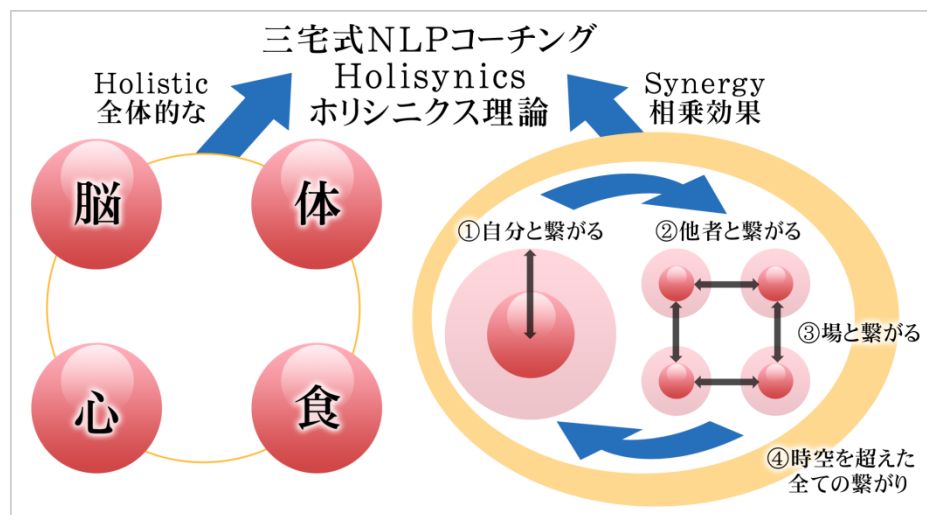
STEP2. 他者と繋がる

自分自身とのコミュニケーションができるようになった上で、他者との関係をより円滑にしていく方法を身につけます。深い信頼関係を築くだけでなく、リーダーとして人を動かしていく手法を体得します。
ここまでが伝統的なNLPで一般的に言われることです。ここまででも、ハイレベルなコミュニケーション能力が身に付きます。

STEP3. 場と繋がる

自分や他者と繋がった上で、「場と繋がる」ことを行っていくのが第三段階です。
空間が作り出す雰囲気や、
目の前の一人だけでなく全体をコントロールしていきます。
第三世代NLPと言われるのはこの分野を扱っていきます。

STEP4. 全てと繋がる

私たちが提唱する次世代NLPの最終段階が、この全てと繋がる段階です。
場と繋がるのが、今起こっていることだとするならば、過去や未来との繋がりも作っていくのが最終段階です。
空間だけでなく時間も超えた繋がりを認識していきます。

さらには、NLPで脳の使い方をマスターするだけでなく、食生活によって体のコンディションをベストに持っていくこと、そして、東洋哲学に基づく感謝のエネルギーなど、スピリチュアルな部分にも多少踏み込んでいきます。**脳・心・体の潜在能力を最大化させるのが、私たちが提唱する三宅式NLPコーチングの完成形**です。

ある意味NLPを超えた内容に踏み込むため、**講師陣はNLPに精通しているだけでなく、コーチングなど人の潜在能力を高める技術のプロフェッショナルが担当**します。最終的にはかなりレベルの高い内容に踏み込みますので、真剣に学びたい方に適した内容となります。

講師紹介

ＮＬＰは講師によってセミナーの質が大きく変わります。
圧倒的講師力が弊社が選ばれる理由です。

三宅裕之　シナジープラス代表取締役

NLP全コースを本場アメリカで学び、数々のベストセラーを持つ信頼の講師

早稲田大学商学部卒　中華人民共和国財政金融大学留学
米国コロンビア大学教育大学院教育学修士
大学卒業後、ベネッセコーポレーションに入社。新規事業として語学事業を担当。スタンフォード大学との英会話教材共同開発などを行う。2000年、（株）ジャパンビジネスラボ代表取締役に就任（共同代表）。学生、社会人向けのキャリアデザインスクール代表に就任。1000人以上の学生・社会人のキャリアデザイン、就職、転職をサポート。大学、各種専門学校にて講義を行う（早稲田大学、関西学院大学など）。経済産業省の若年層失業者支援プログラム策定に参画。
2001年、TOEFL/TOEIC/英会話 コーチングスクール「プレゼンス」を設立、校長に就任。カリキュラム開発を行うと共に、自らもコーチとして2000人以上の受講生のTOEFL・TOEICハイスコア獲得と欧米大学・大学院への留学をサポート。
2004年より、米国コロンビア大学教育大学院にて、多文化多言語教育を研究。教育学修士取得。大学院での研究の傍ら、アメリカ、カナダ、メキシコにて催眠療法、NLPなどを学ぶ。米国催眠療法協会認定心理療法士、米国NLP協会認定NLPトレーナー、米国クシ・インスティテュート認定マクロビオティックインストラクター
2006年、シナジープラス株式会社設立、代表取締役に就任。大脳生理学や加速学習、NLPなどの心理学、そしてマクロビオティックなどの健康法の全てを用いて、人が「脳・心・体をベストコンディション」にする方法を広く提供している。個人向けセミナーだけでなく、ベンチャー企業や一部上場企業、文部科学省など省庁でのコミニュケーショントレーニングなども行っている。

著書

「夢を勝手にかなえる自己洗脳」（マガジンハウス）、「脳をだますとすべてがうまく回り出す」（大和書房）
「英語は5分を完璧にしろ！」（フォレスト出版）、「脳より体を磨きなさい」、「いつでもやる気の英語勉強法」（共に日本実業出版）「毎朝１分で人生は変わる」、「毎朝１分でリッチになる」（共にサンマーク出版）

世古詞一　シナジープラス エグゼクティブトレーナー

ベンチャー企業の立ち上げから上場までに導く、人事とコミュニケーションのプロフェッショナル

早稲田大学政治経済学部卒
大学卒業後、外資系生命保険会社にて顧客向けに投資教育を行う。
1999年、ITベンチャーである、株式会社ECナビ（旧株式会社アクシブドットコム）の創業期より参画。
営業本部長、経営本部長、人事本部長を歴任。営業において、売上0から、月額1億円の売上まで販売を伸ばし、35名のマネジメントを行う。人事においては、新卒・中途採用、教育研修、評価制度改善、各社員へメンタルケア、モチベーションアップ制度の構築などを実施。
その他、連結子会社2社の監査役も務める。
2008年、独立し、株式会社サーバントコーチ設立。コーチング、NLP、エニアグラムなど、様々なコミュニケーションスキル、心理学をベースに、個人コーチングによる個人の変化から、組織全体の変革までをサポートを行う。
2009年、シナジープラス株式会社の事業に参画。
NLPは、創始者であるリチャード・バンドラーとジョン・グリンダー両博士、さらに米国NLP協会理事長のクリスティーナ・ホール博士より、それぞれ直接の指導を受け2つのトレーナーコースを修了。
また、エニアグラムは、現在世界の第一人者であるドン・Rリソ、ラス・ハドソン両氏と、NLPにも精通しているトマス・コンドン氏より指導を受けるなど、常に本物を追究し、伝える姿勢をモットーとしている。

取得資格

米国NLP協会認定NLPトレーナー、 財団法人生涯学習開発財団認定コーチ、NPO法人日本エニアグラム学会認定ファシリテーター、EQJ公認EQプロファイラー、日本MBTI協会認定MBTIユーザー、ハーマンモデル公認ファシリテーター、AFP資格

ＮＬＰプログラム全体像

- レベルとニーズに合わせて各種コースをご用意
- 全国から参加者が集まる「２日間速習ＮＬＰ」セミナーとＤＶＤ通信教育
- 世界的に最も権威のあるリチャード・バンドラー氏の資格コース

「ＮＬＰって何？」　ＮＬＰを知りたい初めての方へ

【三宅式ＮＬＰコーチング入門セミナー】

NLP資格取得コースや各種コースの一部を体験して頂ける本格的入門セミナー。
NLPの全体像と可能性を知る、納得のいくショートセミナーです。
NLPやコミュニケーションに関しての疑問を解消したり、トレーナーや当スクールの雰囲気を十分にご体感ください。コース終了後に個別のカウンセリングも行っております。詳しくは8ページへ

話題の心理学「ＮＬＰ」を習得し、ビジネス・プライベートの成果を上げたい方へ

【２日間速習ＮＬＰ】セミナー 人気No.1

NLP全コースの重要箇所を2日間、格安でお伝えします。
全国から参加者が集まる人気セミナー。
ビジネス、人間関係、恋愛などにおける圧倒的な影響力が身につき、
ビジネス・プライベートの両面で望む結果が出せるようになります。詳しくは9ページへ

ＤＶＤ版 【２日間速習ＮＬＰ】 お勧め！

7時間のDVDで、NLPの30種類近くのスキルをワークを通じて
マスターします。DVDなので、自宅で好きな時に学習でき、
何度も復習することが可能です。詳しくは11ページへ

【米国ＮＬＰ協会認定ＮＬＰプラクティショナーコース】

NLP創始者リチャード・バンドラー公認の「米国NLP協会認定NLPプラクティショナー」資格が取得できる8日間の実践コースです。
NLPのスキルや考え方をマスターし、日常で実践できるようになることに加え、シナジープラスならではの【ビジョン実現脳】を養成し、受講期間中に必要な結果を出すことにこだわっていくコースです。詳しくは15ページへ

【米国ＮＬＰ協会認定ＮＬＰビジネスマスタープラクティショナーコース】

NLP創始者リチャード・バンドラー公認の「米国NLP協会認定NLPビジネスマスタープラクティショナー資格コース」資格が取得できる8日間の実践コースです。
本コースでは、プラクティショナーコースで学んだNLPの基本的なスキルをさらに深化させ、【実践】を通じて、【ビジョン実現筋】をトレーニングで養成していきます。詳しくは17ページへ

【米国ＮＬＰ協会ＮＬＰトレーナーコース】

NLPセミナーズのマスタープラクティショナーコース修了者は、NLPのトレーナーコースへ
参加することができます。世界共通で学ばれている非常にエキサイティングなコースです。
NLPの創始者やら直接学ぶことは、人生において非常に価値のある、変化と創造を
もたらす有意義な時間となります。詳しくは19ページへ

弊社のＮＬＰが選ばれる理由

１．ＮＬＰ全過程の重要個所を格安で学べる

全国から東京新宿（大阪も年１・２回開催）に参加者が集まる**「２日間速習」セミナー**や
DVD通信教育のサービスを用意しています。
通常、NLPには、プラクティショナーコース、マスタープラクティショナーコース、トレーナーコースの３段階の
コースがあり、すべて受講するとなると150万円以上の投資がかかります。
弊社では、**忙しい方のために2日間で全ての重要個所をお伝えするセミナー**を開催し、全国各地、
ひいては海外からも、**600名以上の受講生**にご参加しいただいています。
より深く学びたい方には、資格コースもご用意しています。
また、**DVDによる通信講座**も人気の講座となっております。

２．日本で初めてにして唯一、NLP国際ビジネス資格が取得可能

弊社は**日本で初めてにして唯一、NLPの国際ビジネス資格を取得可能**にしました。
NLP創始者リチャード・バンドラーの米国NLP協会認定「NLPビジネスマスタープラクティショナー」の資格が取れます。

３．世界最高峰の資格、ＮＬＰ創始者リチャード・バンドラーの資格が取れる

世界的に最も信頼されるNLP創始者リチャード・バンドラーの資格を取得することが可能です。
リチャード・バンドラー氏の資格は、世界的に最も権威が高いため、この資格を持っておくと、途中から他の団体の
資格コースに移ることができますが、他の団体からバンドラー系に移ることはできません。
世界的に最も汎用性の高い資格になります。
NLPの資格を取得する場合は、必ずリチャード・バンドラー系の資格を取ることを強くお勧めします。

４．高い満足度と圧倒的講師力

99.8%（5段階評価で平均4.92点）の高い満足度と**講師のレベルの圧倒的高さ**が選ばれる理由でもあります。

とても満足・・・・・・・・・・ 92.1%	不満・・・・・・・・・・ 0%
満足・・・・・・・・・・ 7.7%	とても不満・・・・・・・・・・ 0%
普通・・・・・・・・・・ 0.2%	

過去のトラウマからの解放やビジョンが明確になる感動、そして一方では「ナンパ講座」など
の笑いもあり、毎回大いに盛り上がります。涙あり笑いありの講義内容で、満足を超えた感動
をご提供させていただいています。

高い評価をいただいている理由は**専任講師のレベルの圧倒的高さ**です。
トレーナーの三宅は、NLPの3段階のコースを全てNLP創始者のリチャード・バンドラーと彼の右腕である
ジョン・ラバーユから学んでいます。**全てのコースを本場アメリカで学んでいるトレーナーは、日本ではごくわずか**です。

また、アメリカ以外にもメキシコ・カナダなどで資格を取り、「本場のメソッドを日本人に最も適した形」にして提供しています。**NLP関連の書籍も全てベストセラー**となっています。
NLPを教えるのに最も重要なことは臨床経験です。三宅は、現在まで、実際に**4000人以上の方々へのコーチング、カウンセリングを経験**しています。NLPを単なる知識ではなく、ビジネスや人間関係に役立つスキルとして提供します。
トレーナーの世古は、**NLP創始者リチャード・バンドラーとジョン・グリンダー両博士、さらには米国NLP協会理事長のクリスティーナ・ホール博士からもNLPを学んでいる、日本ではごくわずかのトップトレーナー**です。NLPでは必須の催眠療法についても、スティーブギリガン氏や、第一線で活躍する現代臨床催眠の多くの専門家から直接指導を受けています。
NLP以外にも、エニアグラムの世界の第一人者である、ドンRリソとラスハドソンの両氏、そしてトマス・コンドン氏より直接の指導を受け、その他、MBTI、EQ、7つの習慣など、**様々な流派のコーチングのスペシャリスト**です。
キャリアとしてもベンチャー企業の立ち上げから関わり、従業員180人、売上30億円を超える規模まで成長にさせてきた経験を生かして、ビジネスや人間関係に活きるスキルをご提供しています。

5．最新かつ最高のカリキュラム

弊社では、国内外の主要なNLPの団体を研究し、**世界のあらゆるNLPの団体のスキルを統合した最新かつ最高のカリキュラム**をご提供しています。
創始者のリチャード・バンドラー博士とジョン・グリンダー博士から直接指導を受け、
第三世代と呼ばれる比較的新しいNLPの理論も取り入れながら作った最高のカリキュラムになります。
また、**NLP以外のコミュニケーション理論も取り入れた「三宅式次世代NLP」**を提唱しています。
NLPを超えたNLPをご提供します。世界最高のカリキュラムを、日本人に最も合う形でご提供しています。

6．全講座が安心の完全返金保証

「２日間速習NLP」や「NLPプラクティショナー資格コース」など、**全ての講座が安心の完全返金保証**となります。満足いただける自信と実績があります。
貴重なお時間を割いてご受講いただくため、返金すればよいとは考えておりません。
ただ、金銭面ではご安心の上セミナーにお越しいただきたく、こちらの制度を適用しております。

【安心のキャンセル・変更ルール】
※受講料のお振込み後のキャンセルのルールは以下になります。

- ・セミナー開催１４日以上前のキャンセル・・・全額返金いたします。
- ・セミナー開催の前日～１３日前のキャンセル・・・50％返金させていただきます。
- ・セミナー当日以降のキャンセル・・・ご返金はいたしかねます。
- ・ご返金の場合、お振込み手数料は差し引かせていただきます。

７．文部科学省や上場企業への研修や、ベストセラーに裏付けされた　ＮＬＰ団体としての信頼

一部上場企業や、文部科学省の官僚の方々へのコミュニケーション・プレゼンテーション研修なども行い、
多数の書籍も出版している**NLP団体としての信頼**があります。
また、トレーナーの三宅は、経済産業省の若年層就業対策や、文部科学省の若手人材キャリア支援プロジェクトなどにも参画しています。

８．オリジナルの「ビジョン実現ＮＬＰ」により、知識ではなく成果が出る

自己実現に特化した弊社オリジナルの**「ビジョン実現NLP」**が学べ、必ず未来が見える、
確実に成果が出るのが大きな特徴です。
「２日間速習NLP」では、近未来のビジョンが明確に見えます。また、4ヶ月間にまたがる
「プラクティショナー資格コース」においては、ビジョンデザインから行動まで、コーチングを通して
確実にサポートをします。**受講期間中に確実に結果を出していきます。**
公私に渡る人間関係が改善することはもちろん、受講期間中に会社の売上を上げる経営者の方、転職、
起業をする方、結婚相手と出会う方まで様々です。コースの中だけの理解で終わりではなく、実生活に
変化をもたらし、実際にできることを見据えたプログラム作りがなされています。

９．新宿に独自のセミナールーム、さらに安心のフォロー体制

アクセスが便利な新宿に独自のセミナールームがあります。**勉強会などのフォロー**も定期的にセミナールームで
行っているので、学習の継続も可能です。
また、**ご受講後はNLPに関する質問を何度でもメールで行うことができます。**

１０．ＮＬＰ以外のコミュニケーションスキルも身に着く

特に資格コースでは、NLPだけでなく、コーチングや、世界で最も受けられているMBTIや
エニアグラムなどの各種性格分析、EQ、などの**あらゆるコミュニケーション理論とスキルを体得**します。
また、マクロビオティックなどの食習慣やライフスタイルについてもお伝えし、自己実現のためのあらゆるスキルを
習得します。

最後に・・・

また、最後になりますが、お越しいただく参加の方の人間的なレベルが高いことが実は一番ありがたいことです。
スキルを単に自分のためだけの技術として捉えるのではなく、「自分も含めた周囲の環境をよくしていきたい」と
考えている人間的に豊かな方が多くいらっしゃいます。
高いレベルでご活躍の方が多く、毎回たくさんの素晴らしい出会いが生まれています。
２日間速習NLPセミナー、プラクティショナーコース、ビジネスマスタープラクティショナーコース共に
毎回懇親会を行っております。

ＮＬＰ入門セミナー

話題の心理学ＮＬＰの資格取得コースの一部を体験していただける本格的入門セミナー
「ＮＬＰとは？」がわかる納得のセミナーです！

【トレーナー】
三宅裕之（シナジープラス株式会社代表取締役）
世古詞一（シナジープラス株式会社エグゼクティブトレーナー）

【セミナー内容と特徴】

1. 実際の体験によるNLPのスキル・効果の理解

短時間で圧倒的ボリュームをわかりやすくお伝えします。NLPの起源、構造化された背景から、根底に流れる考え方、今なぜNLPが普及しているのか、そして具体的な代表スキルの体験と効果について体感していきます。NLPの概要と主要スキルを学び、全体の輪郭と特徴が把握できます。

2. NLP業界の構造や団体の特色などの全体像理解

NLPに関して教えている団体が増えてまいりました。
NLPの日本における状況はどういったものなのか、海外ではどうなのかと言ったことをお伝えします。
また、NLPの協会や資格制度についてもお伝えし、日本におけるNLPについての全体像が理解できます。
NLPを本格的に学ぶ前に、知っておくべき事柄を丁寧に解説します。

3. 現実に結果を出す【ビジョンNLP】の理解

NLPセミナーズの特色である、「ビジョンNLP」について理解することで、NLPの応用の仕方や現実への適用の仕方が、さらにクリアに理解できます。

【体験談（一部抜粋）】

・NLPの本を読むだけではわからなかったことが理解できて良かったです。またワークで実感もでき、トレーナーのお話もわかりやすくて楽しかったです。

・NLPがどういうものなのかがよくわかりました。
トレーナーの方の例えや説明などがわかりやすかったです。

・講師自身が想像以上に熱心に研究されていて、
NLPとしての品質の高さを感じました。

・トレーナーの方が受講生を受け入れながら、
教えを惜しみなく提供して下さっている印象がありました。
相手をいかに理解するか、
自分のネガティブな考え方の修正のヒントが沢山
つまっていました。

・講師の方がビジネス界で活躍なさった経歴なので、
現実に役立てるお話にも説得力がありました。

・一冊本を読まさせていただいたという感想です。

・具体的、シンプルな説明でわかりやすかったです。
実際に講師のお話を聞けるのはいいと思います。

・自分を変えるのに最も近道になると感じました！

・考え方や目的などすごくわかりやすかったです。
緊張を解いて下さる和やかなお話をありがとう
ございました。

【NLP入門セミナー概要】

第1部
NLPとは、NLPの起源、次世代NLPとは、VAK理解
感情コントロール、目標の明確化、目標設定、
潜在意識と脳の構造、各種スキルの説明

第2部
NLP資格制度と協会について、日本のNLPの現状について、
弊社の特色について、質疑応答

【会場】
シナジープラス新宿セミナールーム

【日程】
※最新情報はホームページにてご確認ください。

【受講料】 ￥２,０００
※参加費は変更することがあります。最新情報はホームページにてご確認ください。

【NLP入門セミナーの特典】
大人気セミナー「２日間速習NLPセミナー」のテキスト（抜粋版）プレゼント

お申込みは同封のお申込用紙
またはシナジープラスHPから

シナジープラス　検　索

セミナー「２日間速習ＮＬＰ」

話題の心理学ＮＬＰの全過程（通常３週間以上、１５０万円以上）の重要個所を２日間で格安速習！
全国から参加者が集まる超人気セミナー

【コース内容】

●NLPを学ぶことにより、以下を習得可能です。
・自分の感情・行動を自在にコントロールする技術
・ビジネス、人間関係、恋愛等における他者への影響力
・脳の仕組みの理解。
NLPは、多くの経営者、トップアスリートなどが
身につけている技術です。

●結果を出し続けたいビジネスマン、圧倒的なコミュニケーション能力を身につけたい全ての職業の方に是非学んでいただきたいスキルですが、実際に学ぶとなると、NLPはプラクティショナー、マスター、トレーナーの3段階のコースがあり、それぞれが金額的・時間的にも多くの投資を必要とします。「なんとか安価でかつ短期間で提供できないか」と考え、開催しているのがこの「２日間速習NLP」です。
NLPの全過程（プラクティショナー、マスター、トレーナー、通常3週間、150万円以上）で学ぶ内容の重要箇所を2日間に凝縮したコースを、米国NLP協会公認トレーナーが提供します。

●トレーナーは、シナジープラス代表の三宅裕之。NLPの３段階のコース、プラクティショナー、マスター、トレーナーを 全てアメリカで学んでいる日本ではごくわずかのトレーナーです。「毎朝1分で人生は変わる」（サンマーク出版）など、数々のベストセラーを持ち、文部科学省職員向けのコミュニケーションのトレーニングなども行っています。
ビジネス・プライベートの「実生活で使えるNLP」の技術をお伝えします。なお、少人数限定とさせていただいておりますので、お早目にお申し込みください。

【今だけ5大特典】

1. 受講料83,000円が割引
受講後、一週間以内に「NLPプラクティショナー資格コース」へお申し込みいただくと、**「２日間速習NLP」の受講料83,000円が割引に。**

2. 完璧なフォロー体制
NLPに関する質問を、受講後は何度でもメールすることが可能です。

3. マクロビオティックランチ
毎回好評の玄米菜食ランチが2日間付きます。

4. 各種入門セミナーに無料ご招待！
3,000円以下の各種入門セミナーに無料でご招待します。

5. イベント、勉強会へのご招待
毎年１月に行うニューイヤーパーティや、NLPの勉強に参加することが可能になります。

【トレーナー】

三宅裕之（シナジープラス株式会社代表取締役）
世古詞一（シナジープラス株式会社エグゼクティブトレーナー）

【体験談】

R・Sさん（女性　商社勤務）
もう少し詰め込み式のがつがつしたものを想像していたので、温かな雰囲気に、女性の私でも肩の力を抜いて参加することができました。また、様々なキャリアをお持ちの皆様がさらにその先に向けて学ぼうとしている場にご一緒できたこともとても嬉しかったです。
今は、塊で浮遊していた無数の澱が、きれいに攪拌され溶解し、沈殿していくのを静観している、そんな心境です。
今後自分がどうありたいのか、曖昧だったものも鮮明になってきました。

H・N さん（29才　メーカー勤務　広島県在住）
実は、NLPに関しては全く知りませんでした。
三宅さんの書いた「いつでもやる気の英語勉強法」を読んでNLPに興味を持ち、思い切って参加を決めました。
結果は大正解。「人生を変えるかもしれない」と思える多くのスキルを身につけることができました。感情のコントロールや苦手意識の払拭の仕方がわかっただけでなく、
自分の中に何人もの「もう一人の自分」を持つことにより
今まで思ってもみなかった物事の捉え方ができるようになりました。直感を信じて申し込んでよかったです。

【日程・受講料】

特別価格￥８３,０００
通常価格~~￥９３,０００~~
※日程は別紙一覧表・またはホームページをご覧ください。

【会場】

シナジープラス新宿セミナールーム
※参加者の人数により、新宿付近の会議室になることがございます。

お申込みは同封のお申込用紙 またはシナジープラスHPから

【セミナー「２日間速習ＮＬＰ」で習得するスキル】

セミナーの前半である1日目は、他者との関係を劇的に向上させる能力を習得します。
後半の2日目は、NLPの各スキルの習得を通じて、自分自身の近未来のビジョンを明確にすると同時に、自分の感情と行動を自在にコントロールする技術を身につけていきます。
「他者と繋がること」と「自分と繋がること」の相乗効果を体感していただきます。

1.VAKモデル
視覚(V)、聴覚(A)、体感覚(K)のどの感覚を自分が主に使っているかを知ると同時に、それぞれのタイプのコミュニケーションの特徴を学びます。

2.キャリブレーション
五感を使って情報収集する能力を高めるワークを行います。

3.アイ・アクセシング・キュー
視線の方向によって、過去・未来・視覚・聴覚、など、脳にどのようにアクセスするかを学び、活用できるようにします。

4.ペーシング
相手とすばやく信頼関係を築くための技術を身につけます。

5.ミラーリング
相手の動作を真似ることにより信頼関係を築くテクニックを習得します。

6.ウェル・フォームド・アウトカム
モチベーションや達成度をできる限り高めるための効果的な目標設定を学びます。

7.アンカリング
パブロフの犬のように、ある刺激を与えることで自分の感情をコントロールする技術をトレーニングします。

8.サブモダリティー
自分自身の五感の情報を調整し、感情をコントロールする技術を習得します。

9.ポジション・チェンジ
コミュニケーションにおいて、相手の視点や第三者の視点からものを見る訓練を行います。

10.タイムライン
タイムライン上を過去や未来に自在に行き来することにより、過去からの学びを得ることや、理想的な未来への準備を行います。

11.リフレーミング
物事や言動の意味を変換する練習を行います。

12.ニューロ・ロジカル・レベル
自他の価値観や存在意義を明確にすることより、行動や環境を変化させていきます。

13.スイッシュパターン
マイナスの記憶や感情を一瞬にしてプラスに変換する方法を身につけます。

14.トラウマ、恐怖症の除去
様々なワークを通じて、トラウマや恐怖心を取り除いていきます。

15.メタ・モデル
相手に、より正確な情報や気付きを与えることにより、
新たな視点で物事を捉えてもらう技術を学びます。

16.ミルトン・モデル (催眠)
意図的に曖昧な表現を使うことにより、相手の無意識に
アクセスする技術を身につけます。

17.ポジティブ・インテンション(肯定的意図)
過去のあらゆる経験、現在持っている恐怖心などの
肯定的側面を見ることができるようになります。

18.6ステップリフレーミング
自分自身が望まないけれどもやめられない行動などを、
潜在意識とコミュニケーションすることで解決していきます。

19.葛藤の統合
自分が抱えている葛藤を統合するトレーニングを行います。

20.モデリング
理想とする人物の特長を自分自身にコピーします。

21.ディズニーストラテジー
自分自身の中に、「夢想家」、「批評家」、「中庸者」の
3者を持ち、それぞれの視点から物事を捉えるワークを行います。

22.ネステッドループ
キーメッセージを相手に効果的に伝えるスピーチテクニックを身につけます。

23.フューチャーインタビュー
〈シナジープラスオリジナルプログラム〉
理想の未来の自分になりきってインタビュアーからの質問に
答えることにより、理想像の感覚をインプットします。

24.7段階の信念の書き換え
〈シナジープラスオリジナルプログラム〉
自分自身が捨てたいと思っている苦手意識や悪習慣を捨てるワークを行います。

25.ビジュアライゼーション
〈シナジープラスオリジナルプログラム〉
簡単な催眠誘導をして、未来の自分とイメージの中で会い、会話をします。

26.番外編:異性を引き寄せるテクニック
〈シナジープラスオリジナルプログラム〉
異性間において信頼関係を築く方法を、笑いを交えてお伝えします。

これだけの内容を、ワークによる実践を交えて２日間で学べるのは、
シナジープラスの「２日間速習NLP」のみです。

ＤＶＤ版 「２日間速習ＮＬＰ」

シナジープラス・NLPセミナーズの大人気セミナー「２日間速習NLP」がついにDVD教材に！
DVDだから自宅で学べる！何度も復習できる！

【コース内容】

●NLPで「他者への圧倒的な影響力」と「自分と繋がる技術」を身につける

NLPは、**「脳の使い方」**と**「コミュニケーション」の技法**です。
NLPを学ぶことで、「自分の感情を自在にコントロールする技術」、「ビジネス、人間関係、恋愛などにおける他者への影響力」などを身につけることができます。

●NLP全過程の重要ポイントを7時間で完全マスター

NLPの全過程を学ぶには、２０日間以上の時間と１５０万円以上の投資が必要です。
この「DVD版２日間速習NLP」では、NLP全過程（プラクティショナー、マスター、トレーナー各コース）の内容の重要個所を7時間に凝縮してお伝え致します。
（受講生同士のワークをカットしているため7時間となります。）

●30種類近くのNLPスキルを速習！

７時間のDVDの内、前半は**他者との関係を劇的に向上させる能力**を習得。後半は、**自分自身の近未来ビジョンを明確**にします。合わせて、**自分の感情と行動を自在にコントロールする技術**を身につけます。
約30種類のNLPスキルを速習します。

【トレーナー】

三宅裕之（シナジープラス株式会社代表取締役）

【受講料】

キャンペーン価格 ~~¥９３,０００~~ ⇒**￥８３,０００**

【今だけ4大特典】

1. 全額が割引
ご購入後、翌々月末までに「NLPプラクティショナー資格コース」へお申し込みいただくと、**83,000円の全額が割引に。**

2. ご希望の三宅裕之の著書プレゼント！
１冊お好きな書籍をお選びいただけます。

3. 各種入門セミナーに無料ご招待！
シナジープラスの各種入門セミナー（それぞれ3,000円相当）に無料でご招待します。

4. イベント、勉強会へのご招待
毎年１月に行うニューイヤーパーティや、NLPの勉強会へ参加することが可能になります。

【DVD版２日間速習NLPが選ばれる理由 】

●DVDならではの効果

DVDによる在宅学習なので好きな時に学習でき、何度も復習が可能です。

●圧倒的低価格

７時間のDVDによるこれだけの内容を、安価で在宅で学習できるのは大きなチャンスです。

●講義内容のクオリティの高さ

講師は、NLPのコース全てを本場アメリカで習得。「本場のメソッドを日本人に最も適した形」で提供しています。

●内容の充実度

内容は単なる入門や解説のDVDではなく、NLP全過程の重要個所をワーク形式で学べるようになっています。

●圧倒的満足度

実際のセミナーでは99．８%の圧倒的満足度評価。

●心躍るビジョンが描けること

特に後半においては、右脳・左脳両方を使って、「自分の未来を策定する」というテーマで数々のワークを習得していき、近未来の明確かつ心躍るビジョンが描けます。

●実利と涙・笑いのバランスの取れた講義内容

ビジネスからプライベートまで、あくまで実生活で使えるスキルを幅広く習得します。ビジョンが明確になる感動、そして一方では「ナンパ講座」などの笑いもあり、楽しみながら学べます。

お申込みは同封のお申込用紙 またはシナジープラスHPから

ＤＶＤ版　「２日間速習ＮＬＰ」活用ポイント

学んで知識をつけるのではなく、使って結果が出るＤＶＤ！！

【DVD教材を日常やビジネスで生かすポイント（活用例）】

目的に応じて、例えば以下のように活用することが可能です。

●モチベーションをコントロールしたいとき
「アンカリング」のコーナーをみながらテクニックを使ってみてください。感情がコントロールできるようになります。他者に対しても使えます。

●自分のやりたいことやビジョンを明確にしたいとき「ディズニーストラテジー」、「フューチャーインタビュー」、「ビジュアライゼーション」などのワークに取り組んでみてください。ワクワクする未来が明確に見えてきます。

●相手のことを深く知りたいとき
「キャリブレーション」のコーナーをご覧ください。五感が鋭敏になって、知覚できる情報量が格段に増えます。

●自分や相手の性格タイプを把握したいとき
「アイ・アクセシングキュー」や「VAKスタイル」のコーナーをご覧ください。自分自身と相手のタイプがわかり、自己も他者も受容できるようになります。

●人間関係を改善したいとき
「ポジションチェンジ」のコーナーを見ながらワークをやってみてください。相手との関係性に大きな変化が起きます。対人営業などにも使えます。

●同僚やチームのモチベーションを上げたいとき
「承認の輪」や「リフレーミング」、「メタモデル」などをご覧ください。会話やミーティングの仕組みによってモチベーションを上げたり、相手の意識を変えたりできるようになります。

●「～したいけど、～もしたい」など葛藤があるとき
「葛藤の統合」のワークをやってみてください。進むべき道が明確になります。

●過去のトラウマや恐怖・後悔を払しょくしたいとき
「恐怖症の治療」のコーナーをご覧ください。未来に向かって踏み出せるようになります。

●異性を引き寄せたいとき
番外編の「異性を引き寄せるテクニック」をご覧ください。同姓との関係やビジネスにも応用可能です。

●新しい信念を持ちたいとき
「信念の書き換え」をご覧ください。捨てたい考えを捨て、「自分は絶対に成功できる」など、自分自身に対して新たな信念を植え込むことができます。

【DVD教材で効果的に学ぶポイント】

DVD教材を上手に活用するポイントについてお伝えします。

1. 商品到着後、すぐに開封する。
商品が到着したら、まずは以下の作業を
すぐにやることをお勧めします。（合計10分）
- 開封してテキストに目を通してください。（2分）
- そのうえで、ご自分がこのDVDを通じて学習する目的を考えてみてください。（3分）
- まずは少しでもいいので本編の映像を見てください。（5分）

2. 時間のある時に少しずつ見る。
あとは時間のある時に少しずつでも見てみましょう。
遅くとも2ヶ月以内に全て見終わるといいでしょう。

3. 実際にワークをやりながら見る。
実際にワークをやることで大きな効果が出ます。
1回目に見るときにきちんとワークをやってみましょう。
（まずは概要を知りたい方は、ワークをやらずに全部を見て、後からワークをやる形でもいいです。）

4. 自分に必要な部分を繰り返し見る（演習する）。
一通り見終わったら、必要な時に必要な項目を繰り返し見てみましょう。
特に、「アンカリング」、「フューチャーインタビュー」、「ビジュアライゼーション」などは何度もやることで自己実現に繋がります。

【このDVDによって期待できる成果】

●ビジネス、人間関係、恋愛などにおける、圧倒的な影響力身につく
●自分の感情と行動をコントロールできるようになる
●今後進むべきビジョンが明確になる
●過去のトラウマ・恐怖症などから解放される
●脳・心・潜在意識の働きと仕組みが理解でき、活用できるようになる

繰り返し見てワークに取り組むことで、コミュニケーションの達人となり、潜在意識を自在に使えるようになります。

２日間速習ＮＬＰセミナー　参加者の声

２日間速習NLPセミナーにご参加くださった方々の感想の一部をご紹介いたします。

M・W様
（男性　37歳　外資系証券会社トレーダー　東京都在住）

【セミナーを受けての効果】

1．直観が有効に使えるようになった。
自分との対話が頻繁かつ鋭敏になるので、**環境の変化に対する鋭敏さも上がり、注意力が持続するようになった。**
これはトレーダーである自分にとって極めて役に立った。
また、間違えた判断を下す自分のパターンがわかり、直観と上手く付き合えるようになった。
今までは「なぜうまくいかないか」を理詰めで考えていたが、「自分の中に正しい判断を下す能力がある」と感じるようになった。

2．意思決定のストレスを引き下げることができるようになった。
自分の経験から学ぶことが容易になるため、データによるロジックだけなく、**自分の直観や身体状況もデータとして活用できるようになった。**

3．目標設定がプレッシャーなくできるようになった。
スウィッシュパターン、タイムラインなど、　自分のブレーキを外せるツールをたくさん知った。
高い目標を掲げる際に自分を邪魔していたものが動かせることがわかった。

【費用対効果】
金銭換算は難しい。ずっと気付かなかったものがいくつも見えてくるし、数年分の気づきが2日間で凝縮して得られる。これらは本をいくら読んでも得られないだろうし、すごく時間がかかる。この価値はお金に置き代えがたい。

【こんな人に受けてほしい】
決断を迫られる機会が多い人や中間管理職。

【最後に】
何でもNLPで解決できるわけではないが、
一歩目のツールとしての有効性を眼の前で見れたのは大きな価値があった。

田邊様
（女性　株式会社インターナルソフィア代表取締役　東京都在住）

脳の働きって不思議ですね。
「タイムライン」、「ポジションチェンジ」など**様々なエクササイズを通して自分のトラウマが解消されていくのがわかりました。**
その中には、自分で気づいていなかったものさえもありました。
それらが解消され、エネルギーにあふれると同時に、自分が人に発する言葉の重みも意識するようになりました。
経営者として、ひとりの女として、「愛のあるコミュニケーションを心がけよう」と思っています。
ビジネスに活かせる要素もたくさんありました。
また、私自身もトレーナーとして研修プログラムを実施しているので、学んだ内容をカリキュラムにも取り入れさせてもらっています。
トレーナーが楽しんで研修をするエネルギーが受講生の満足度を上げるのも感じました。楽しかったです！

鈴木様（男性　メーカー勤務　埼玉県在住）

脳の効果的な使い方を身に付けられるのが、この講座の特長です。
身体は人によって異なりますが、脳は誰でも同じです。
頭の良い人良くない人というのは、頭そのものではなく、
頭の使い方の良い人良くない人だった、との認識を持ちました。
この講座を受講したことで、僕は脳の効果的な使い方を身に付けることが出来ました。
ポイントは、出したい結果を明確なイメージとして設定することで、そこに到る、出したい結果を出す為に最短距離を行くことが出来るようになるという点でしょう。
僕でなくても、誰でも身に付けられます。
脳は平等です。違うのは使い方だけ。

H・N様（29才　メーカー勤務　広島県在住）

実は、NLPに関しては全く知りませんでした。
三宅さんの書いた「いつでもやる気の英語勉強法」を読んで
NLPに興味を持ち、思い切って参加を決めました。
結果は大正解。
「人生を変えるかもしれない」と思える多くのスキルを身につけることができました。
感情のコントロールや苦手意識の払拭の仕方がわかっただけでなく、自分の中に何人もの「もう一人の自分」を持つことにより今まで思ってもみなかった物事の捉え方ができるようになりました。
直感を信じて申し込んでよかったと思っています。

お申込みは同封のお申込用紙 またはシナジープラスHPから

岩本様（女性　省庁勤務）

自分の能力を高める具体的方法を学ぶことができ、とても有意義な時間でした。
いつでも前向きに上昇していく気持ちを持つことが大切ですね。
自分の魅力を最大限に生かすことができるのは、やはり自分自身の内なるパワーだと実感しました。
三宅さんはそのパワーを引き出すための道しるべを教えてくれる道先案内人ですね。

中村様（男性　22才　メディカルセンター勤務）

三宅先生の立ち居振る舞いは大変参考になりました。
今回、セミナーに参加しました理由は、クライアントのカウンセリングに活かしたいという目的からです。
ですから、**実際に三宅先生がセミナーの中でワークとしてカウンセリングを行っている所を見ることができたのは、大変勉強**になりました。そして、習った技術はすぐにでも生活の中で活かせるものばかりでした。

池田様（女性　ヒプノセラピーサロン代表）

ホリスティックなケアをめざしているので、**NLPのような体系的な、説得力のあるものがあると、クラアントさんにも理解して頂きやすくなり、とても助かります。**
先生も、とてもいろんなことに興味をお持ちでとても楽しいワークショップでした。
是非また参加させて頂きたいと思います。

永野様（男性　34才　制作会社勤務）

とても楽しいセミナーでした。たくさんの内容をどんどん進めていきましたが、早すぎるということもなく、むしろ**テンポ良く学びが深まって楽しかった**です。
また何度もこの2日間の学習を繰り返していきたいと思います。
どうもありがとうございました。

玉城様（男性　国家公務員　沖縄県在住）

行動に移す前に考えすぎる点が多くそれがブレーキになっいた。
セミナーを受ける目的としては、そのブレーキを取り払うことが出来ればと思っていました。
2日間のセミナーを通して、特に実習を重ねた結果、自分の中でブレーキをかけていた部分を、全部外すことが出来たと感じました。やりたいこと、やらなければならないことについて、実行に移す勇気が強まり、行動を引き起こせるようになったと実感ができました。

東野様（女性　49才　人材系企業勤務）

NLPのスキルだけではなく、自身と向き合うことが出来るとても有益なセミナーです。特に驚いたのは、**自分の目標設定をとてもワクワクしながら自然に行える点**です。
私はずっと「自分はなりたいものがない」という性格で、それが弱みであり、今後の自分に対して、心残りの部分として捉えていましたが、**大きな誤解**だったことが分かりました。ありがとうございました。

附田様（女性　看護師）

産業看護婦として、健康診断後の生活習慣改善支援に、すぐ活かしていきたい。**行動変容が困難な社員さんとゆっくりと面談プロセスを計画して、生活習慣でのトラウマやイメージなどの構築と、実行を支援し**ていきたいと思います。脳のチェンジを工夫して、自他ともに成長して行けるように、このセミナーを活かします！！！

木村様（男性　IT系企業営業）

この2日間のセミナーのテーマは自分と繋がり、他者と繋がるということであったが、単純に申し上げると、
他社の簡易NLPセミナーと同じだろうという気持ちが、少しでもあるのなら申し込まない方がいいと思いました。
必ず自分と向き合う姿勢、そして、他者を受け入れる心構えをしてから申し込んでこないと学びの質も成果も減少してしまう。逆に、それがあれば、圧倒的な成果が上がる内容です。

米国ＮＬＰ協会認定ＮＬＰプラクティショナー資格コース

世界最高品質のカリキュラムを日本屈指の講師陣から学ぶ資格コース
受講中にビジョン策定から実現までを行う「ビジョン実現脳」養成コース

【コース内容】

●本コースは、NLP（神経言語プログラミング）の資格コースで最も重要とされる「プラクティショナー」のコースになります。 NLP創始者リチャード・バンドラー公認の米国NLP協会の認定資格です。

●「プラクティショナーコース」のカリキュラムに含まれる**全てのスキルを使いこなせるようにします**。また、受講期間中に実際にNLPのスキルを使いながら、ビジネス・プライベートの両面において望む結果を手に入れていくことも主眼とします。実際に**どんどん行動を起こしていく**ことになります。

●そのために、NLPのスキル以外にも、コーチングの技術、そして「引き寄せの法則」として知られる**数々の目標実現のツールを実践していく**ようにします。

●受講終了時には、得たいものを手にしている状態になることをゴールとします。**手にしていただくのは、資格以上に結果です。**

●受講期間も、毎月１週末として、**4ヶ月の間に確実に結果を出していきます。**

【日程・受講料】

￥３６５,０００

※日程は別紙一覧表・またはホームページをご覧ください。

【会場】

シナジープラス新宿セミナールーム
※参加者の人数により、新宿付近の会議室になることがございます。

【トレーナー】

三宅裕之（シナジープラス株式会社代表取締役）
世古詞一（シナジープラス株式会社エグゼクティブトレーナー）

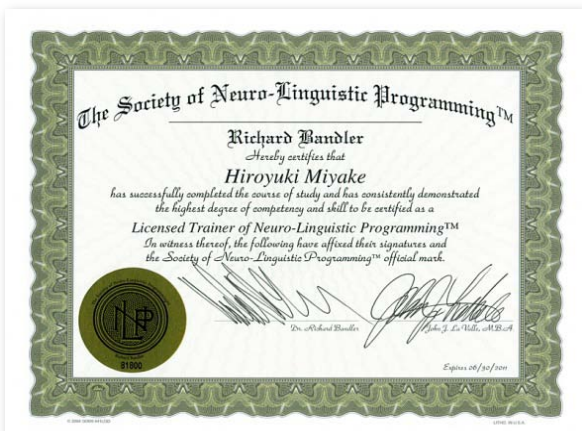
【カリキュラムの特徴】

あくまでも結果を出すことにこだわっているのが、弊社のNLP資格コースの大きな特徴です。
NLPに関しては、**自分の感情とコントロールする技術、そして他者との良好な人間関係を築く技術や圧倒的な影響力を発揮する技術を身につけます。**ただ、肝心なことはそれらを使って実際にご自身の生活に変化を起こしていくことです。
確実に結果を出すために、**講義期間は毎月１週末で4ヶ月間かけます。**この間に、中長期目標設定からその実現までをNLPの各種スキルを駆使しながら行っていきます。
また、参加者の方も、経営者の方から主婦の方まで、単にスキルを身につけたいという方ではなく、自分の周囲の幸せにも貢献したいと考える人間的に豊かな方が集まります。メーリングリストでの情報交換などもしながら、4ヶ月間を通じて、お互いを心から応援しあう関係が生まれます。**資格より結果を重視したい方向けのコース**です。

【安心のキャンセル・変更ルール】

※受講開始2週間前までは、キャンセル・日程変更共に無料です。
※お振込み順の先着順にて、定員で締切となります。

【ランチ特典】

受講の半分の日程（土曜）は、マクロビオティックランチが付きます。

お申込みは同封のお申込用紙 またはシナジープラスHPから

【ＮＬＰプラクティショナー資格コース　参加者の声】

ＮＬＰプラクティショナー資格コースにご参加くださった方々の感想の一部をご紹介いたします。

江口様（女性）

【プラクティショナーコースを受講して得たこと】
受講期間中に転職に成功したのが何よりの収穫です。
目標や「こうありたい姿」に向かって自分らしく歩んでいける**自信がつきました**。
また、様々なワークを通して**自分の事がより理解でき**、認めることができるようにもなりました。
素晴らしいメンバーと、ワークやそれ以外の勉強会で**つながりや絆を構築できた**ことも大きな収穫です。
【シナジープラスのプラクティショナーコースについて】
NLPの技術や資格取得よりも、もっともっと大切なもの（愛のプレゼント）を頂くことができました。
人生を歩んでいく時、ぶつかった時、何か起きた時も、NLPの技術と皆さんから頂いた大きな愛情があると思えば、**全て良い方向へと変えることが可能だと思っています。**

T･S様（男性　51歳　コンサルタント）

NLPをとても深く体験できたと同時に、**未来への成長が確信できるように**なりました。シナジープラス社の空気もとても素晴らしかったです。
そして何より、**三宅さんと世古さんのトレーナーとしてのレベルが高く、私たちの良好な環境をケアして下さるスタッフの方のサポートも素晴らしかった**です。

横田様（男性　外資系インターネット企業代表取締役）

NLPを通じて、自分をより客観的に見えるようになり、視野が広くなったと思います。**行動に対する「恐れ」を克服できるようになりました。**
また潜在意識に対する関心も深まりました。
より成長できる**自分に変化することができたと実感しています。**
受講生の皆様方から、お互いに学ぶことが多かったと思います。
素晴らしいネットワークができたことにも深く感謝しています。

M･M様（男性　エネルギー関連会社役員）

プラクティショナーコースを通じて、たくさんの気づきがありました。
そして、自分の**日常生活での考え方、思考パターンに変化を感じるようになりました。説明（レクチャー）やデモは非常に理解しやすく**、気持ちの良いテンポで進められたと思います。習慣化や引き寄せの法則関連のNLP以外のお話も大きな学びを与えてくれました。

安田様（女性　金融業界勤務　業務トレーナー）

目標倒れになってしまうことが多かったのですが、その**原因や対策がわかって良かった**です。
NLPが特別なことではなく、日々のコミュニケーションの基本と強くつながっていることと、つながるためのポイントがたくさん詰まっていることに気づけました。実りの多いセミナーでした。また、**マクロビオティックやエニアグラムなどNLP以外のことでもとても興味がわきました。**目標倒れになってしまうことが多かったのですが、その**原因や対策がわかって良かった**です。

K･Y様（男性　ソフトウェア開発）

コミュニケーション能力について、大きく成長させて頂いたと思います。
目標についても、目標を達成するまでのプロセスと、達成した後のことまで明確になり、**自分の方向性に自信**を持って進めるようになりました。
その結果、このコースを受講することで、**会社のメンバー、顧客からの評価が格段に上がりました。**
コース中は、温かい雰囲気の中、楽しく学べたことが良かったです。習慣化や引き寄せの法則関連の**NLP以外のお話とその実践も、人生に大きなインパクトを与えて**くれました。

シナジープラス	検　索

米国ＮＬＰ協会認定ビジネスマスタープラクティショナー資格コース

世界最高品質のカリキュラムを日本屈指の講師陣から学ぶ！
受講中にビジョン策定から実現までを行う「ビジョン実現脳」養成アドバンスコース
日本で初めて米国ＮＬＰ協会認定の
ＮＬＰビジネスマスタープラクティショナー資格を取得可能にした本格派コース

【コース内容】

●本コースは、NLP（神経言語プログラミング）の応用スキルを学ぶ「ビジネスマスタープラクティショナー」のコースになります。 NLP創始者リチャード・バンドラー公認の米国NLP協会の認定資格です。受講後はNLPマスタープラクティショナー、またはNLPビジネスマスタープラクティショナーとして、NLPに関連する講座が自分で開催できるようになります。

●世界の様々なNLPの流派の「マスタープラクティショナーコース」のカリキュラムの全てのスキルを使いこなせるようにします。プラクティショナーから継続することにより、**あらゆる知識、スキルが統合され、一生忘れないレベルで定着**します。

●また、プラクティショナー同様、受講期間中に実際にNLPのスキルを使いながらビジネス・プライベートの両面において**望む結果を手に入れていく**ことも主眼とします。実際にどんどん行動を起こしていくことになります。

●そのために、NLPのスキル以外にも、コーチングの技術、エニアグラム、そして「引き寄せの法則」として知られる**数々の目標実現のツールを実践**していくようにします。

●受講終了時には、得たいものを手にしている状態になることをゴールとします。手にしていただくのは、資格以上に結果です。受講期間も、毎月１週末として、4ヶ月の間に確実に結果を出していきます。

【トレーナー】

三宅裕之（シナジープラス株式会社代表取締役）
世古詞一（シナジープラス株式会社エグゼクティブトレーナー）

【日程・受講料】

￥３６５,０００

※日程は別紙一覧表・またはホームページをご覧ください。

【会場】

シナジープラス新宿セミナールーム
※参加者の人数により、新宿付近の会議室になることがございます。

【カリキュラム概要】

世界中のあらゆる流派のNLPスキルを網羅しつつ、体の細胞全体を活性化していく方法など、NLP以外の内容まで踏み込んだ**「次世代NLP」**を習得します。

さらに、日本で初めて、米国NLP協会認定の**NLPビジネスマスタープラクティショナー**の資格取得を実現しました。NLP心理学の専門家としてだけでなく、ビジネスに心理学を応用するビジネスマスターとしてご活躍いただけます。

特に、**価値観の書き換え**が自在にできるようになり、自分や他人の考え方・価値観を良い方向へコントロールできるようになります。当然、行動と結果も明らかに変わってきます。

プレゼンテーションでは、NLP心理学アプローチによる応用スキルとその練習も徹底して行うので、プレゼンテーション能力が飛躍的に上がります。

また、通常のNLPのマスターコースでは学べない深いレベルの**性格タイプ分析**を学ぶことにより、対人影響力が圧倒的に高まります。さらに、ハイレベルの**コーチングのスキル**、**催眠のスキル**などを活用し、他者をよりよい方向へ導けるようになります。
NLPを学ぶ段階から、自在に活用し、教えられるようになり、まさにNLPのマスターになります。

【プラクティショナーとの違い】

主に、アイデンティティや価値観の変容を主に行います。また、**催眠や信念の書き換え、各種の性格タイプ分析など、ハイレベルなスキルと知識を習得**します。それと同時に、**学んだスキルを完全に使いこなせる**ようにします。それらを実生活で使いながら確実に結果を出していきます。もちろん、学んだスキルを他人にも教えられるようになります。

【ビジネスマスタープラクティショナーコース　スキル・体験談】

望む結果を出すための「あり方」を創りだす効果的なスキルの数々

【習得するスキル】

NLPを超えたNLP、「次世代NLP」の習得へ

1. 一致と不一致(ダブルバインド)
2. モデリングワーク
3. チューニングワーク
4. インステートワーク
5. ラポールワーク
6. ダンシングスコア
7. ペアトレーナー紹介
8. アウトカムの設定
9. 3人のメンター(知覚位置の変更)
10. ディズニー創造性ストラテジー
11. ニューコードゲーム(NASAゲーム)
12. ビリーフチェンジワーク
13. アレルギーの治療
14. スライト オブ マウス パターン
15. コーチング
16. バーバル パッケージ(コーチングワーク)
17. ステーション
18. プレゼンテーション演習
19. ストーリーテリング
20. ネステッドループ
21. 伝統的催眠法と現代的催眠法
22. 催眠誘導(感覚移動法)素早い誘導
23. コアトランスフォーメーション
24. メタプログラム(基本メタプログラム)
25. メタプログラム(複合メタプログラム)
26. LABプロファイル
27. クライテリア(価値基準)
28. タイムライン(応用編)
29. フューチャーインタビュー
30. ビジュアライゼーション
31. 意図的なマルチレベルのコミュニケーション
32. 交渉
33. 推進システム
34. 閾値パターン
35. エニアグラム・MBTI

(番外編)
マクロビオティック、引き寄せの法則
呼吸法、スピリチュアル講座

【体験談】

西田様　<男性　経営者(交通会社など複数)宮崎県在住>

ありがたいの一言でした。実に素晴らしいですね。
最終日に10年早く学んでいたらと思ったりしておりました・・・
何年も成長ができない指導に手こずっていた会社のスタッフも、わずか数十分で変わっていきます。
友人も、取引先の社長さんも、金融機関の堅物も
潜在意識の呪縛から解放されていく姿は自分ながら圧巻です。

受講生も回を重ねるごとにトンドン綺麗になっていく。
優しくなっていく。人格者になっていく。
人前で話がすばらしくなっていく。
心がオープンになっていく。
なんでも受け入れていくようになっていく。
笑顔が素晴らしくなっていく。痩せていく。悪癖を止めていく。
などなど本当に素晴らしい日々でした。

自分の成長と変化は 自分との対話、自分にアクセスをする技術を体得いたしました。穏やかになりました。
また、他人を負の潜在意識の呪縛から救い出すことができるようになりました。周りの人々とのコミュニケーションに好き嫌いがなくなり、人の好みも変わったような気がします。(好みがなくなった)

ありがとうございました。
素晴らしいコースと講師でした。心から感謝しております。

【安心のキャンセル・変更ルール】

※受講開始2週間前までは、キャンセル・日程変更共に無料です。
※お振込み順の先着順にて、定員で締切となります。

【ランチ特典】

受講の半分の日程(土曜)は、マクロビオティックランチが付きます。

お申込みは同封のお申込用紙 またはシナジープラスHPから

シナジープラス　検　索

米国ＮＬＰ協会認定トレーナー資格コース

世界最高峰のトレーニングを創始者達から学ぶ究極のコース

ＮＬＰセミナーズのマスタープラクティショナーコース修了者は、NLPのトレーナーコースへ参加することができます。世界共通で学ばれている非常にエキサイティングなコースです。
ＮＬＰの創始者から直接学ぶことは、人生において非常に価値のある、変化と創造をもたらす有意義な時間となります。

1．リチャード・バンドラー博士による米国NLP協会認定NLPトレーナーズトレーニング

NLPの創始者、リチャード・バンドラー博士によるトレーナーズトレーニングコースです。
日本からは、毎年３月と7月にフロリダ（オーランド）で約1週間行われる同コースに、
30数名が参加致します。同コースには、世界各地から総勢200名ほどが参加し、
まさに世界基準のNLPが展開されます。

この写真は
許可を得て使用しています。

このコースのタイトルは「**Charisma Enhancemet** （カリスマ性を高める）」と名づけられ、
主に、プレゼンテーションのトレーニングを中心に、NLPのスキルを活用しながら、
結果として一人ひとりのカリスマ性を発揮するようなトレーニングカリキュラムが用意されています。

リラックスと緊張、笑いと厳しさ、様々な感情体験と、五感の体験、そして世界の仲間たちの前で、堂々とプレゼンテーションする体験を通して、コース終了後には、大きく変化した自分自身に気がつくはずです。

本コース修了後、プロビジョナルトレーナーとして認定され、一定の基準を満たすことで、米国NLP協会認定の正規トレーナーに昇格することができます。

2．クリスティーナ・ホール博士による米国NLP協会認定NLPトレーナーズトレーニング

クリスティーナ・ホール博士は、現米国NLP協会の理事長であり、リチャード・バンドラー博士らと共に、NLP創成期からNLPトレーニングを実施してきた世界有数のメタマスタートレーナーです。彼女直々のトレーナートレーニングが、日本で年に1回~2回開催されています。14日間に及ぶ本コースは、「Art of Training＝芸術の域にまで達したトレーニング」と呼ばれており、意図的に張り巡らされた混乱を通して、最終的に受講者は、トレーナーとして研修をプログラム・開催する能力のみならず、人生そのものを芸術的にデザインすることができます。

コース修了後は、トレーナーズアソシエートとして認定され、一定の基準を満たすことで、
米国NLP協会認定トレーナーに昇格することができます。

＊トレーナーになると、プラクティショナーコース及びマスタープラクティショナーコースを自ら開催することが
可能になります。

＊**弊社マスターコースからは、上記トレーナーコースどちらにも進むことが可能です。**
米国NLP協会の認定を発行している団体でも、2. しか受講できない団体もございますので、
他の団体を受講される方は、事前にご確認ください。